

COMUNICATO STAMPA

Tunde Stift presenta il suo libro “Sei una Donna, Non un Compromesso”

 **Sabato 15 novembre 2025 – ore 17:30**

 **Palazzo Baviera, Senigallia**

In un mondo che corre, Tunde Stift invita a fermarsi e ritrovarsi

Viviamo in un'epoca in cui la vita ci porta sempre più lontani da noi stessi. Corriamo dietro ai ruoli, alle aspettative, ai doveri... e dimentichiamo di ascoltare chi siamo davvero.

È proprio in questo tempo di confusione e di ricerca che nasce *“Sei una Donna, Non un Compromesso”*, il nuovo libro di **Tunde Stift**, che sarà presentato **sabato 15 novembre alle ore 17:30 a Palazzo Baviera di Senigallia**.

Un testo intenso, autentico e pieno di vita, che diventa un invito a **riscoprire la propria verità, valorizzare la propria unicità e tornare ad essere sé stessi — senza maschere e senza compromessi**.

Un libro per le donne, ma prezioso anche per gli uomini

Scritto con sensibilità e coraggio, *“Sei una Donna, Non un Compromesso”* parla alle donne che vogliono smettere di adattarsi e iniziare a scegliere sé stesse.

Ma è anche un libro per gli uomini, che desiderano comprendere davvero il mondo femminile e imparare a costruire **relazioni autentiche, rispettose e consapevoli**.

Più che un libro, è un **vero percorso di coaching e introspezione**: ogni capitolo offre riflessioni profonde, esercizi pratici, e QR code interattivi che accompagnano il lettore in un cammino di crescita personale.

Chi è Tunde Stift

Molti la conoscono per la sua brillante carriera nel mondo della **moda e della comunicazione**:

conduttrice e produttrice del programma televisivo *“Planet Moda TV”*, da anni volto noto nella regione Marche e organizzatrice di eventi, concorsi di bellezza di rilievo nazionale.

Ma pochi sanno che dietro quella donna elegante e instancabile c'è sempre stato un **profondo percorso di ricerca interiore**.

Un richiamo che Tunde ha seguito nel silenzio, studiando per anni **counseling, coaching e crescita personale**, fino a diventare **Life Coach e Counselor**, ideando il metodo **24 LifeGate** e fondando il movimento **RealWo-Man**.

Oggi, con questo libro, Tunde unisce la sua esperienza di vita alla sua formazione, trasformando le parole in strumenti concreti per la consapevolezza e la rinascita.

Un evento da vivere, non solo da ascoltare

Moderatore: Luigi Brecciaroli

Dettagli evento

Sabato 15 novembre 2025

Ore 17:30

 **Palazzo Baviera – Senigallia (AN)**

“Sei una Donna, Non un Compromesso” – Disponibile su Amazon

 www.realwo-man.it

 info@realwo-man.it

 Instagram: @tundestiftcoach

“Questo libro nasce come un richiamo.

In un tempo che ci vuole veloci, io invito a rallentare.

Perché solo quando torni ad ascoltarti, scopri chi sei davvero.”

— *Tunde Stift*

Descrizione Libro:

“Sei una Donna, Non un Compromesso” – di Tunde Stift

Un viaggio dentro di sé. Un dialogo tra donne e uomini. Una rinascita.

Ci sono momenti nella vita in cui sentiamo che non possiamo più accontentarci.

In cui le nostre certezze si incrinano e ci rendiamo conto che, per anni, abbiamo vissuto adattandoci — a un ruolo, a una relazione, a un’immagine di noi che non ci somiglia più.

È proprio da questa consapevolezza che nasce *“Sei una Donna, Non un Compromesso”*, un libro che è **molto più di un testo da leggere**: è un **viaggio di risveglio personale e relazionale**.

Scritto con autenticità e coraggio, il libro è in parte **autobiografico**: Tunde Stift, counselor, life coach e fondatrice del metodo *24 LifeGate*, condivide **pezzi veri della sua vita**, le sue cicatrici, le sue rinascite e le lezioni apprese lungo il cammino.

Con uno stile intimo e diretto, accompagna chi legge a riconoscersi nelle proprie fragilità, a sciogliere vecchie ferite e a ritrovare quella forza silenziosa che ogni donna — e ogni uomo sensibile — porta dentro di sé.

Un libro che tocca le sfumature della vita reale

Ogni pagina affronta temi che appartengono a tutti noi:

- **Comunicazione di coppia**, come imparare a dire ciò che sentiamo senza paura di perdere l'altro.
- **Relazioni tossiche e relazioni sane**, per capire quando restare e quando è tempo di lasciar andare.
- **Amore e intimità**, non come illusione romantica, ma come incontro tra due persone intere e consapevoli.
- **Autostima e valorizzazione personale**, per riscoprire la propria bellezza interiore ed esteriore, imparando a scegliere ciò che ci fa stare bene — dalle parole che usiamo ai vestiti che indossiamo.
- **Stile e presenza**, perché prendersi cura di sé non è vanità, ma un atto d'amore e rispetto verso la propria essenza.

È un libro che parla **alle donne** che vogliono riscoprire la propria luce, ma anche **agli uomini**, che desiderano comprendere di più il mondo femminile, la sua profondità, le sue sensibilità e le sue emozioni spesso non dette.

Un libro da vivere, non solo da leggere

Attraverso **QR code, esercizi di autoanalisi e test pratici**, ogni capitolo diventa un'esperienza viva, personale e concreta.

Non ci sono teorie astratte, ma strumenti per **capirsi, liberarsi, e migliorare la qualità delle proprie relazioni**, con sé stessi e con gli altri.

Può essere letto da soli, per ritrovare il proprio equilibrio, o **in coppia**, come un percorso di confronto e crescita condivisa.

Ogni esercizio, ogni domanda, ogni riflessione è un invito a guardarsi dentro con sincerità e gentilezza.

La **prefazione** è firmata dal **giornalista televisivo Filippo Roma** de *Le Iene*, mentre il libro si conclude con le parole dello **scultore Gianni Guerra**, autore della celebre statua di *Penelope* sul molo di Senigallia — due persone con cui Tunde ha condiviso eventi, amicizia e una profonda stima reciproca.

Un messaggio universale

Questo libro nasce da una donna, ma parla a chiunque abbia il coraggio di ascoltarsi.

È una carezza per l'anima e allo stesso tempo una scossa per il cuore.

Un promemoria potente che ricorda:

“Essere sé stessi non è un lusso. È la vera forma di libertà.”

Chi è Tunde Stiff

Nata a **Budapest**, **Tunde Stiff** arriva in **Italia nel 1991 come modella**, portando con sé la grazia e la determinazione che la contraddistinguono.

Dopo una brillante carriera nel mondo della **moda, dello spettacolo e della televisione**, dove è conosciuta come ideatrice e conduttrice del programma *Planet Moda TV* e *L'arte dei Sapori*, Tunde continua a distinguersi come presentatrice, organizzatrice di eventi,

consulente d'immagine e comunicatrice poliedrica nella nostra Regione, condividendo palcoscenici con personaggi noti nel mondo dello spettacolo.

Dietro le luci e i riflettori, però, ha sempre coltivato un **profondo richiamo verso la crescita interiore e la ricerca del senso autentico della vita.**

Una passione che nel tempo si è trasformata in vocazione, portandola a diventare **Counselor, Life Coach e fondatrice del metodo 24 LifeGate** e del movimento *Real/Wo-Man*.

Oggi unisce esperienza, sensibilità e visione, offrendo una guida sincera a chi vuole smettere di sopravvivere e per aiutare uomini e donne a ritrovare sé stessi e a vivere con consapevolezza, amore e autenticità.

Con questo libro, Tunde mette insieme **esperienza, sensibilità e visione**, offrendo una guida sincera a chi vuole smettere di sopravvivere e cominciare a vivere con consapevolezza, amore e autenticità.

“Sei una Donna, Non un Compromesso”

Un libro che ti aiuta a guardarti con occhi nuovi.

Che ti accompagna a ricucire i pezzi di te.

Che ti insegna che non serve cambiare tutto per rinascere — basta iniziare a sceglierti, un giorno alla volta.